

La imagen corporal

¿Cómo se ve a sí mismo?



Nuestra sociedad valora mucho ser delgado. Una imagen corporal poco realista puede impedir que alcance un peso saludable y que se sienta bien consigo mismo.

Aquí mencionamos algunas sugerencias para lograr una aceptación más positiva de su cuerpo:

- Bajar de peso tiene más que ver con comenzar a **SENTIRSE BIEN** y tener **BUENA SALUD** que con tener el cuerpo perfecto.
- ¡Destruya el pensamiento que sólo puede ser feliz si logra un cuerpo perfecto! ¡No es verdad!
- Reconozca que la apariencia de su cuerpo **NO** determina quién es usted.
- Sea **REALISTA** sobre su apariencia. No importa cuán arduamente uno pueda intentarlo, ¡la mayoría de la gente nunca se verá como un modelo!
- Concéntrese en todo lo maravilloso que hace su cuerpo por usted. Le permite moverse, hacer cosas divertidas, relajarse, dormir y disfrutar muchas sensaciones fantásticas.
- Preste atención a los aspectos de su apariencia que le gustan, como pelo que se ve bien, ojos atractivos, una gran sonrisa, etc.
- La gente más importante en su vida responde a usted y no a su apariencia.

